

Año II · Tema 7

Recorre el camino de la solidaridad

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminario.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 7.....	Pág 15



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes conozcan como la actitud de servicio a los demás beneficia a todos, a los demás y a mí mismo. Esta actitud se apoya en el amor a los demás, que precisa de un adecuado amor a uno mismo. El trabajo profesional es un gran lugar para el servicio. Pero además, es necesario ser solidario con muchas personas necesitadas que están cerca de nosotros.

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en cuatro grandes epígrafes:

1. Amarse a uno mismo es condición para ser capaz de ayudar con energía.
2. ¿Por qué tener una actitud de servicio?
3. El trabajo como ámbito del servicio.
4. Solidaridad con los más necesitados.

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30 -40 minutos.



Primera idea clave

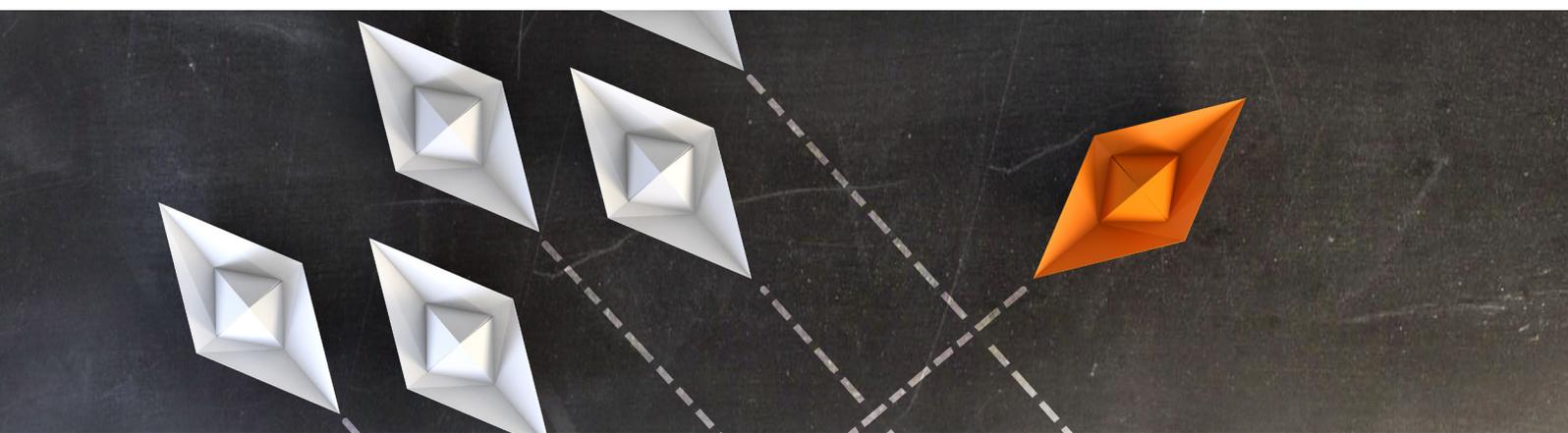
Amarse a uno mismo es condición para ser capaz de ayudar con energía

Amarse a uno mismo es apreciarse, aceptarse con lo bueno y lo malo, y cuidarse (en el cuerpo y en el espíritu). Y quien se valora está en mejor situación para luchar por ser cada vez mejor y poder servir mejor a los demás.

Segunda idea clave

¿Por qué tener una actitud de servicio?

Porque somos seres sociales y podemos estar unidos a los demás por una actitud de servicio o alejados de los demás por una actitud egoísta que deja a la persona sola y triste. Nosotros elegimos desde ahora cuál es nuestra actitud con nuestras pequeñas acciones en la vida ordinaria.



Tercera idea clave

El trabajo como ámbito del servicio

Dos grandes ideas articulan ese apartado:

- En tu trabajo la gente va a depender de tí (de tu capacitación, de tus ganas de trabajar, etc.)
- Necesitas tener una cabeza clara, una fuerte voluntad y un gran afán de servicio para evitar anteponer el interés personal al servicio. La felicidad personal viene de la mano del servicio.

Cuarta idea clave

Solidaridad con los más necesitados

Articulamos esta idea clave en cuatro apartados:

1. ¿Cómo es la sociedad en la que vivimos? Tiene muchas cosas buenas pero es individualista y, en muchos casos, se ha hecho inmune a la desgracia ajena.
2. La otra forma de ser humanos: la solidaridad. Se dice que los jóvenes:
 - a. Buscan la justicia: una justa distribución de los bienes de este mundo. Originalmente los bienes de la tierra son para todos los hombres, no tenían un destinatario concreto. Por eso, en relación con lo que tenemos, debemos ser (somos) administradores justos y no despóticos.
 - b. Son inconformistas: no quieren un mundo así de injusto. Y no basta con dar “de lo que nos sobra” (las sobras de la mesa).
3. ¿Qué es el voluntariado? El voluntariado es una forma de rebeldía frente al acostumbramiento y el individualismo. No hace sólo referencia a las personas que están vinculadas a instituciones históricamente comprometidas con la acción social, sino a una manera de ver y entender la realidad. Son aquellas personas que no se conforman con la sociedad en la que les ha tocado vivir y que no califican los problemas de su tiempo como inevitables.
4. Cómo se siente, cómo se comporta un voluntario.

El voluntariado requiere compromiso, implicación. Hace suyos los problemas pero sobre todo busca despertar la propia capacidad de los afectados para resolver y afrontar sus problemas. Como jóvenes estamos en un lugar privilegiado: tenemos conocimientos, medios, tiempo, energía... El voluntariado también desarrolla tus capacidades; pero no lo hagas por esto. Y no olvides que para cambiar esa sociedad hay que empezar por cambiarse uno mismo.

Preguntas de reflexión

Protocolo habitual. Preguntas: 6 generales, 2 personales. Las preguntas personales les ayudarán a preparar la hoja MEJORA.

Desarrollo del Workshop

Actividad 1

Dignidad humana

Esta actividad puede durar 20/30 minutos. El moderador debe tener muy bien reflexionado el tema (contestar para sí las preguntas, etc.) para dirigir con eficacia su realización.

Actividad 2

La historia de Sara

El audio tiene mucha fuerza. Dura 2,5 minutos. La actividad se puede realizar primero de forma individual y luego en común, o empezar directamente en común. Creemos que es una potente actividad de sensibilización. 10 minutos en total.

Actividad 3

Voluntariado. Testimonio de voluntarios

Dura 2,5 minutos. La actividad se puede realizar primero de forma individual y luego en común, o empezar directamente en común. También se puede ver sin más, dependiendo del tiempo. De 3 a 10 minutos.

Actividad 4

Tipos de voluntariado: con personas sin hogar

El vídeo dura 1,50 minutos. Puede realizarse seguida a la anterior. 7 minutos.

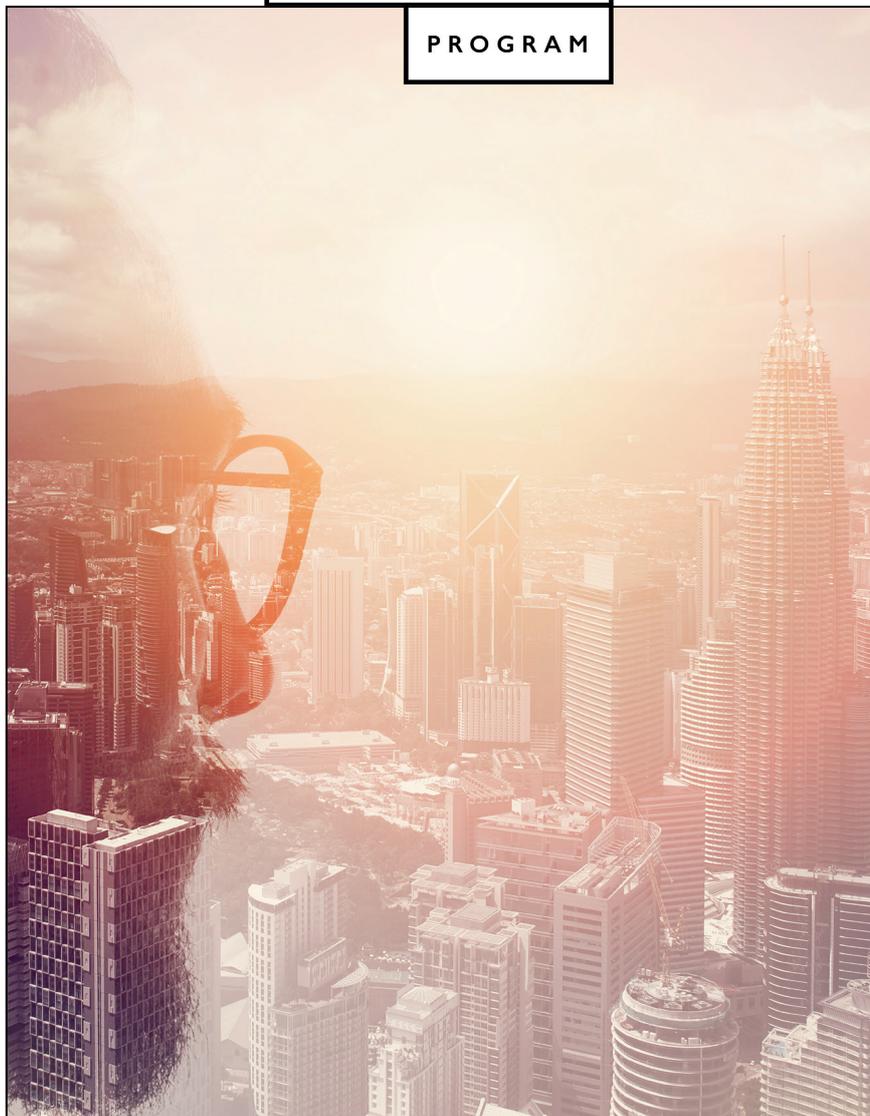
Recordamos que hay que dejarlos un tiempo para preparar la hoja MEJORA.



II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 7

Recorre el camino de la solidaridad

Regla de oro

“Recuerda que de la conducta de cada uno depende el destino de todos.”

Alejandro Magno

Objetivos de la sesión

1. Recordar que quererse a uno mismo es una condición para cuidar de los demás.
2. Fomentar una actitud de servicio que beneficia a los demás y te hace mejor a ti.
3. Enfocar el trabajo como un lugar para el servicio y la influencia positiva.
4. Comprender que ser solidario consiste en orientar tu ayuda hacia las personas más necesitadas que tienes cerca.



Ideas Clave

Para 1. ¿En qué consiste amarse a uno mismo?

1. Amarse a uno mismo es condición para ser capaz de ayudar con energía

Amarte a ti mismo te permite vivir con coherencia y aceptar tus cualidades y defectos. Quererte significa saber quién eres, aceptarte, apreciarte, valorarte y respetarte. Y también aceptar tus cualidades y defectos, sin condiciones.

Esta actitud no está reñida con esforzarse por mejorar, porque de forma natural se aman más a sí mismos los que hacen cosas mejores, los que hacen el bien. Para amarte a ti mismo te conviene hacer lo que quieres, no lo que te apetece. La gente que se quiere procura esforzarse por llegar alto a nivel profesional y personal. Se esfuerza por cuidar su cuerpo y su mente.

Por desgracia, muchos de nosotros no aceptamos amarnos a nosotros mismos hasta que encontramos el amigo o la amiga perfectos, nos sentimos valorados en un grupo, sacamos las notas que deseamos, nos sentimos queridos por gente que admiramos, perdemos peso, etc.

En otras palabras, no estamos dispuestos a amarnos a nosotros mismos sin condiciones. **Una vez que te quieres a ti mismo, puedes dar algo más grande a los demás.**

Antes de 2. ¿Por qué tener una actitud de servicio?

2. ¿Por qué tener una actitud de servicio?

Recuerda que **las personalidades más potentes son las que pueden responsabilizarse de alguien más que de sí mismo.** Por este motivo, el servicio y la influencia son una de las claves de nuestra realización personal. Somos seres sociales por naturaleza: estamos hechos para estar con los demás. Y al estar junto a los demás sirviendo, nos unimos a ellos y estamos “juntos”, estamos “acompañados”. Sin embargo, una actitud o forma de ser egoísta deja a la persona sola y triste.

Podemos elegir servir a los demás en la familia, con amigos, en la escuela, en el trabajo o asistiendo a los más necesitados. Los miembros de una comunidad siempre pueden encontrar oportunidades para servirse unos a otros. Podemos elegir intentar hacer pequeños actos de servicio a lo largo de nuestro día o podemos elegir no hacerlo. El servicio es la mejor forma de influir positivamente.

Para 3. Decidme lo que os sugiere la siguiente pregunta:
¿Trabajo para subir o trabajo para servir?

3. El trabajo como ámbito del servicio

Quiero que sepas que el **trabajo es un ámbito extraordinario para el servicio**, por muchas razones:

- Adquirir una profesión significa **adquirir una capacidad especial para ayudar/servir a otras personas** (por ejemplo, médico, dentista, electricista, abogado, conductor de autobús, empresario, etc.).
- Esta capacidad especial establece una relación de servicio y confianza entre el profesional y el usuario del servicio. **La gente dependerá de ti y de tu formación.**



- **Tienes la seria responsabilidad de adquirir competencia profesional para dar un buen servicio** a otros (los errores pueden dañar a personas que confían en ti). Se dice en broma que mientras los médicos entierran sus errores, los arquitectos sugieren plantar enredaderas en la fachada y los conductores te dan el número de su póliza de seguro.
- **La formación profesional es una preparación para el servicio.** No basta querer ayudar, hay que saber ayudar.

Necesitas tener una cabeza clara, una fuerte voluntad y un gran afán de servicio para evitar anteponer el interés personal al servicio.

Un cirujano que aconseja una cirugía más cara que otra igual de eficaz, antepone el interés personal al servicio. **Sin embargo quien trabaja sirviendo a los demás se labra una reputación que es valorada por todos a largo plazo.** Además le hace estar feliz consigo mismo y disfrutar con más profundidad del trabajo que hace.

4. Solidaridad con los más necesitados

4.1. ¿Cómo es la sociedad en la que vivimos?

Para 4.1. Decidme cosas positivas y negativas de la sociedad actual.

Como sabes, la sociedad global en que vivimos tiene muchas cosas positivas: oportunidades de formarse, opciones de elegir en muchos ámbitos, desarrollo económico, tecnológico y cultural grandes, etc. Sin embargo, te voy a explicar **dos notas negativas para que las tengas en cuenta** y puedas protegerte y proteger a otros. En la sociedad en la que vivimos prima **el individualismo y el acostumbramiento ante los problemas de los demás.**

Individualismo

Una nota característica de nuestra sociedad actual es el individualismo, la primacía del individuo respecto a la colectividad. Estamos en una cultura de ciudadanos individualistas, y eso no es una sociedad. Podemos definir la sociedad como el conjunto de personas que conviven y se relacionan dentro de un espacio y ámbito cultural. Se ha oscurecido el sentido de la alteridad (capacidad de ser con el otro), la dimensión de personas integrantes de un grupo. Vivir solo para uno mismo te destruye. Somos seres sociales por naturaleza y, por tanto, nos necesitamos los unos a los otros.

¿Quién es individualista a los 16 años? Es individualista a esta edad quien pone la fecha de un examen cuando a él le viene bien y no cuando conviene a la clase, quien elige un plan de finde que le gusta -y que él puede pagar- aunque la mitad de los amigos no puedan ir, quien no quiere nunca quedar a estudiar con los amigos porque le suelen preguntar dudas y estando solo su estudio rinde más.





Antes de acostumbramiento. Este apartado les tiene que impactar. Sugiero que lo lean personalmente, pensando en que se les va a pedir una lectura interpretativa (con sentido). Y luego pedir a tres que lean en alto los tres bloques que hemos marcado en colores distintos.

Acostumbramiento, inmunidad

Estamos en una sociedad invadida por imágenes, información, sensacionalismo... y este hecho nos lleva a ser inmunes a la desgracia. Vivimos con los problemas de otros muy cerca y, a la vez, muy lejos. Nos hemos acostumbrado. Desayunamos, comemos y cenamos con esas dificultades ajenas y, quizá, no nos inmutamos. Como mucho, apagamos la TV o pasamos a otra cosa. ¿Sabías que mucha gente vive en condiciones de extrema pobreza? ¿Sabías que muchas personas viven explotadas por el mundo de la droga o la prostitución? ¿Conoces que hay mucha gente que vive sola o en condiciones de habitabilidad muy pobres? ¿Sabes que existe mucha gente adicta al juego, a la pornografía, etc? ¿Eres consciente del daño que hacemos al planeta cuando producimos sin tener en cuenta criterios ecológicos? ¿Sabes que mucha gente joven y mayor viven y se sienten solos?

Desde el cómodo sillón de nuestro salón observamos en primera fila las distintas formas de degradación humana y de destrucción del planeta. Y, en muchos casos, no tenemos más que atravesar nuestra puerta para encontrarlas. ¿Podemos pensar entonces que ese mundo queda tan lejos o que no tenemos nada que ver con estos problemas?

Para 4.2. ¿Qué dos notas positivas suelen caracterizar a los jóvenes?

4.2. La otra forma de ser humanos: la solidaridad

¿Cómo surge la solidaridad? Como jóvenes que somos hay dos notas que nos caracterizan:

Buscar la justicia (dar a cada uno lo que le corresponde), ejercitar la responsabilidad

Recuerda que cuando yo tengo más, puedo ayudar más y, por tanto, tengo mayor responsabilidad. Porque como ya sabes -y si no dile al moderador que lo explique- originalmente todos los bienes de la tierra son para todos los hombres.

Nosotros, ahora, somos administradores de los bienes que poseemos, pero no administradores despóticos. Es un deber dar al que lo necesita y, por tanto, un derecho recibir si te falta lo necesario. Cada uno de nosotros tiene que dar de lo que tiene de forma abundante y recibir de lo que es deficitario. A esta realidad llamamos cooperación: colaboración con otro u otros para un mismo fin. Trabajar juntos es un regalo y también una obligación.

Los derechos humanos se deben reconocer a todas las personas. Debemos proveer de lo básico a quien le falta lo necesario para vivir. El bien de todos es el bien de cada uno. Por este motivo, esta mentalidad es ganar-ganar. La competencia es que si yo gano otro pierde. La cooperación es que si el otro gana, gano yo. Los seres humanos podemos y debemos ser responsables unos de otros.



Inconformismo

El inconformista busca respuestas a los problemas y tiene esperanza. **Ser inconformista es decir: “no quiero un mundo así”, “me gustaría erradicar la pobreza y la marginación”.** Tal vez pienses que en la “carrera” por el bienestar individual no hay tiempo más que para dar aquello que nos sobra a quienes lo necesitan. Pero no es así. Podemos aportar mucho.

Hoy es imposible apelar al argumento de la desinformación, nadie puede admitir que no se ha enterado o que aquel problema no es suyo. Para ilustrar la idea, rescatamos las palabras que QUINO (1987) expresa a través de Susanita en el cómic de Mafalda, quien, después de leer el periódico sobre las guerras, la miseria y las distintas formas de violencia del momento, exclama: ¡Por suerte el mundo queda tan lejos!

4.3. ¿Qué es el voluntariado?

El voluntariado es una forma de rebeldía frente al acostumbramiento y el individualismo. La persona voluntaria no quiere ser indiferente. Quiere hacer algo, no quiere palabras. Quiere imaginar futuros posibles, transformar la realidad. Quiere posibilidades de acción. Esa es la gran fuerza del voluntariado.

El voluntariado es una actitud. Pero el término voluntario va más allá de la participación en una ONG. No hace sólo referencia a las personas que están vinculadas a instituciones históricamente comprometidas con la acción social, sino a una **manera de ver y entender la realidad**. Son aquellas personas que no se conforman con la sociedad en la que les ha tocado vivir y que no califican los problemas de su tiempo como inevitables. Creen posible un cambio estructural y trabajan y se comprometen con él, desde diversos ámbitos.

Resultan así verdaderos impulsores de iniciativas sociales en barrios, en zonas deprimidas, etc. Son dinamizadores de sectores sociales con problemas. Desde una conciencia solidaria comprenden que no llevan soluciones sino que comparten con los demás la búsqueda de las mismas.

4.4. Cómo se siente, cómo se comporta un voluntario

Ya hemos dicho que el voluntariado es una actitud. Pero **es una actitud que implica compromiso**: la ayuda requiere dar pasos. El compromiso es la manifestación del amor a lo largo del tiempo.

No se trata de aliviar la propia conciencia. No se cambia la sociedad de la noche a la mañana; pero tampoco se cambia no haciendo nada ni hoy ni mañana.

Hace falta implicación personal. No sólo la implicación económica (aunque lo económico ayuda), también se necesita cariño.

El voluntario pretende con su acción y contacto despertar en las comunidades más desprotegidas su propia capacidad para generar transformaciones y mejorar su calidad de vida.

El voluntario hace suyos los problemas de los más débiles y asume el desafío de afrontarlos junto a ellos, incluso contra la incomprensión de quienes le rodean. Más que llevar soluciones, comparte y crea espacios donde los excluidos de la sociedad puedan disminuir su vulnerabilidad.

Busca, con cada tarea, hacer realidad el objetivo fundamental de la acción voluntaria, esto es: despertar la propia capacidad de los afectados para resolver y afrontar sus problemas.

Hay que tener en cuenta que el voluntariado no sólo es dar, también es recibir; normalmente se recibe más que se da, porque te hace mejor. El voluntario debe ser humilde para tener esa disposición de aprender. También es bueno saber que lo importante no es sentir. Decía un voluntario que él, cuando por las mañanas aseaba a un minusválido, no sentía “eso que dicen otros que sienten”. Le explicamos que el aseado “sí sentía que estaba limpio” y eso era lo importante. Y él “sabía” que había hecho el bien aunque no sintiera nada.

Las motivaciones de los voluntarios nacen de su disconformidad con la realidad. Quienes se adhieren a esta forma de vida se niegan a aceptar la inevitabilidad de los problemas sin conformarse con que el bienestar de unos pocos se pueda asentar sobre el sacrificio de la mayoría.

Como jóvenes estamos en un lugar privilegiado: tenemos conocimientos, medios, tiempo, energía....

El voluntariado te aporta muchas competencias profesionales. Añade valor a tu currículum: aprendes a vivir, adquieres virtudes. Te permite aportar tus conocimientos, tu alegría, tu cariño.... Pero no debes ser voluntario por este valor añadido. Son bienes que le llegan a quien hace el bien sin pretender nada más.

Para transformar la sociedad es necesario la transformación personal: nadie da lo que no tiene ni lucha por tener. Un voluntario trata de ser coherente en su vida, en su consumo, en su aprovechamiento de las oportunidades. Tu voluntariado tiene más sentido en una realidad más amplia: las brigadas contra incendios bien organizadas son más eficaces que los voluntarios uno a uno.

Siempre un cambio personal es necesario para que haya cambios mundiales. No has de olvidar que la pertenencia a un grupo nos ayuda a descubrir el compromiso, el encuentro, la creatividad y la constancia. Recuerda que el mundo que pisamos y las personas que lo habitan son sagradas. El ser humano no tiene precio y su dignidad no se puede medir.



Preguntas para la reflexión

1. ¿Cómo explicarías la frase: “quererse a uno mismo y querer a los demás son dos caras de la misma moneda”?
2. ¿Explica cómo entender que el trabajo como servicio le da un sentido más profundo a tu estudio?
3. ¿En qué notas que estamos en una sociedad individualista?
4. ¿Serías capaz de explicar que hay familias que tienen una vida más individualista que otras?
5. ¿Tienes algún proyecto para mejorar la sociedad?
6. ¿Cómo explicarías a otra persona lo mucho que eres y tienes?
7. ¿Cuáles es el origen de tu dignidad personal? ¿Por qué una persona inmigrante tiene tu misma dignidad?
8. ¿Cómo podrías hacer más voluntariado?



THE MARK

PROGRAM



Sesión 7 Actividades

Recorre el camino de la solidaridad

Esta página corresponde a la número **110** en el **Libro del Alumno**.

Actividad 1

Dignidad humana

OBJETIVO: construir de forma conjunta una definición de dignidad acorde con la Declaración Universal de los Derechos Humanos que permitirá a los alumnos continuar la sesión en el mismo marco común.

Se comenzará poniendo en común las distintas percepciones que tienen los alumnos sobre la dignidad. Como referencia para el profesor, se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Cómo entendéis la dignidad?
- ¿Qué es la dignidad?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Se adquiere la dignidad?
- ¿Se ve afectada la dignidad?
- ¿Se pierde la dignidad?

A continuación incluimos un recuadro con las definiciones que la RAE da para el término “digno”. Para organizar las respuestas, sugerimos dibujar un recuadro en la pizarra con cuatro casillas e ir incluyendo las aportaciones en el recuadro (1, 2, 3, 4) al que más se aproxime.



Cuadro de significados de la palabra “digno”

1. Que tiene dignidad. Propio de la persona digna (atributo intrínseco)

2. Merecedor de algo. Proporcionado al mérito y condición de alguien o algo. Que se comporta con ella.

3. Dicho de una cosa: que puede aceptarse o usarse sin desdoro

4. De calidad aceptable

A continuación se enseñará el marco jurídico del significado de la dignidad humana en los siguientes ordenamientos:

- Declaración Universal de los Derechos Humanos, preámbulo: “*La libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la **dignidad** intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana*”.
- Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea, artículo 1: “*La **dignidad** humana es inviolable. Será respetada y protegida.*”
- Constitución española, artículo 10.1: “*La **dignidad** de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes (...) son fundamento del orden político y de la paz social.*”

Se invitará a los alumnos a situar las afirmaciones anteriores en el cuadro de significados realizado, para debatir en qué medida cada una de las afirmaciones anteriores está asociada a cada uno de los significados. Como referencia final de “dignidad humana”, se propone el siguiente párrafo: “Hablamos de dignidad humana para referirnos al valor inapreciable e insustituible de cada ser humano. Es inherente e intrínseco, le corresponde a cada persona en sí misma. No depende de las circunstancias. Todos tenemos la misma dignidad: no negociable, sin grados ni precios.” Como material complementario a la hora de definir el concepto de dignidad, se les mostrará a los alumnos el video sobre la dignidad producido por Cooperación Internacional.

Enlace vídeo sobre Dignidad: https://www.youtube.com/watch?v=ttRq4Ge_3ZM

El profesor debe concluir esta dinámica asegurándose de que los alumnos conocen el significado de dignidad humana acorde a nuestro ordenamiento jurídico y han entendido que la dignidad no entiende de edades, razas, sexos o cromosomas. Todos hemos nacido con dignidad y eso es algo que nos hace iguales a los demás.



Actividad 2

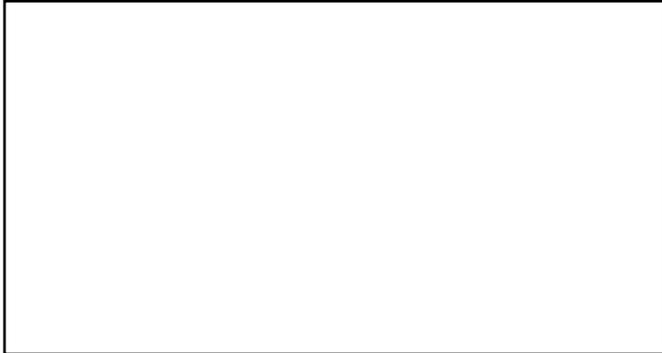
La historia de Sara

Escucha el audio de Sara.

<https://quitaelmute.com/sinhogarismo>

Hay gente que sufre que está muy cerca de ti. Después de escuchar este audio puedes darte cuenta de que personas muy cercanas pueden estar pasándolo mal. La situación de Sara aunque es extrema no es tan extraordinaria. Lo primero de la actitud del voluntario es ser sensible a las dificultades que pueda tener la gente a tu alrededor.

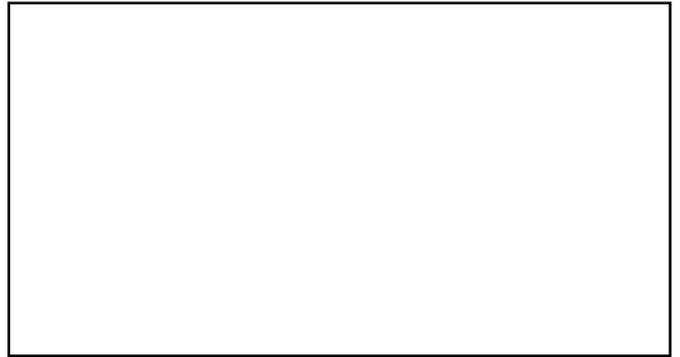
¿Crees que algunas cosas de las que le suceden a Sara le pueden pasar a personas de tu entorno cercano? Explica alguna.



¿Te ayuda el audio de Sara a comprender un poco mejor el contexto de personas necesitadas?



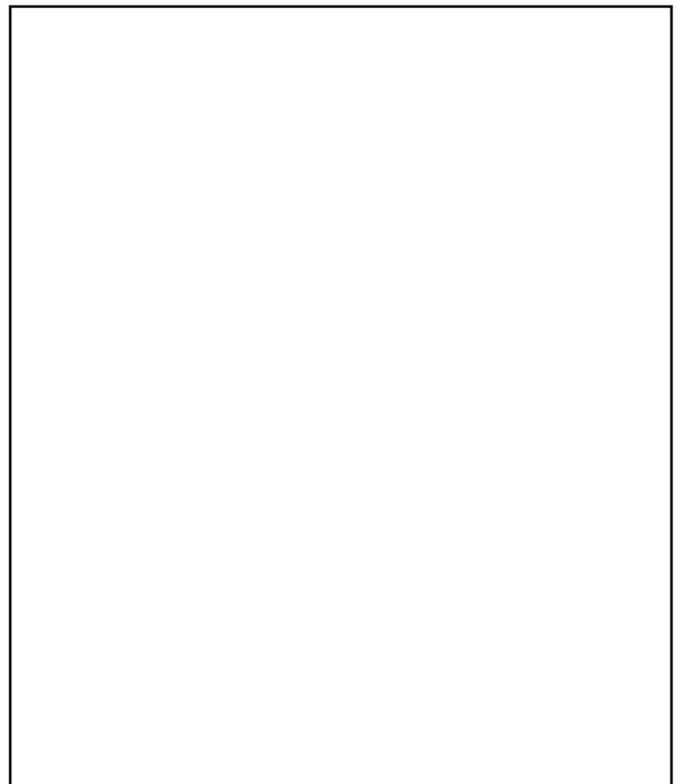
¿Cómo piensas que esta historia te puede ayudar a ser más comprensivo con las personas?



¿Cómo piensas que esta historia te puede ayudar a no juzgar a otros?



¿Cómo ayudarías a Sara?



Actividad 3

Voluntariado. Testimonios de voluntariado

<https://www.youtube.com/watch?v=NzRTsjNIuwg&t=8s>

¿Por qué cuesta ser voluntario?

¿Cómo crees que se siente una persona antes de hacer voluntariado?

¿Crees que tienes tiempo para ayudar a los demás?

¿Crees que te hace mejor persona ser voluntario?



Actividad 4

Tipos de voluntariado: con personas sin hogar

https://www.youtube.com/watch?v=lxkgub_7qOY

¿Qué te parece la forma de ser de esta voluntaria? ¿Te parece una forma de ser atractiva? ¿Por qué?

